



Návod na použití/ Návod na použitie/ INSTRUKCJA OBSŁUGI Cyklotrenažér / ROWER TRENINGOWY EPSILON

SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS A
NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEL

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Bezpečnostní upozornění:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtěte celý návod.
Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

- 1) Tento stroj je vyroben a určen pro komerční účely
- 2) stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
- 3) pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- 4) v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- 5) ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- 6) před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proved'te cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- 7) při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- 8) necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- 9) při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- 10) jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- 11) Maximální nosnost je 150 kg.

Důležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášt' důležité pro osoby, u kterých byly již zjišt'eny zdravotní potíže a starší 35 let.

Bezpečnostné upozornenie:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod.
Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

- 2) Tento stroj je vyrobený a určený pre komerčné účely.
- 3) stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
- 4) pre používanie stroja voľte vhodné športovné oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovnú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- 5) v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru
- 6) uistite sa, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté pred zahájením cvičenia
- 7) pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preved'te cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
- 8) pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- 9) necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- 10) pri jazde na rotopede nestojte a ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- 11) V prípade že cvičiaca osoba cíti závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.
- 12) Maximálna nosnosť je 150 kg.

Dôležité:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa porad'te so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

Zkontrolujte si při otevření krabice, zda balení obsahuje všechny uvedené části. Pokud vám nějaké části chybí, kontaktujte vašeho prodejce.
SK Zkontrolujte si při otvorení krabice, či balenie obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám nejaké časti chýbajú, kontaktujte vášho predajcu.

Informacje bezpieczeństwa:

Uwaga – przed złożeniem i używaniem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na poniższe informacje:

- 5) Urządzenie wyprodukowano i przeznaczone wyłącznie do użytku komercyjnych.
- 6) Urządzenie umieścić na równej i twardej powierzchni.
- 7) podczas treningu nosić odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy ubierać luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do części ruchomych urządzenia. Podczas jazdy na rowerze używać obuwie sportowe z twardą podeszwą – obuwie do joggingu lub specjalne obuwie do aerobiku.
- 8) w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie nie należy pozostawiać dzieci bez opieki
- 9) przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnić się, czy wszystkie śrubki i nakrętki są dobrze dokręcone
- 10) przed rozpoczęciem ćwiczenia należy się rozciągnąć, wykonać ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, 5-10 minut przed i 5-10 minut po ćwiczeniu.

- 11)podczas jazdy zacząć pedałowac powoli, następnie stopniowo zwiększac prędkość dopóki nie osiągnie się żadanego tempa. Nie należy kończyć jazdy nagle – stopniowo zmniejszac tempo dopóki puls nie powróci do normalnego stanu.
- 12)nie należy ćwiczyć 2 godziny po jedzeniu i 1 godzinę przed jedzeniem.
- 13)podczas jazdy nie wstawac ani nie schylać się, mogłoby dojść do uszkodzenia urządzenia
- 14)w przypadku, gdy ćwiczący poczuje zawroty głowy, mdłości, bóle w piersiach lub jakiegokolwiek inny nienormalny stan, natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem
- 15)Nośność maksymalna wynosi 150 kg.

Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, u których stwierdzono problemy zdrowotne lub osób po 35 roku życia.

Po otwarciu pudełka sprawdzić, czy urządzenie zawiera wszystkie przedstawione części. Jeśli jakichś części brakuje skontaktować się ze sprzedawcą.

PRO-68 MONTÁŽ / PRO-68 MONTÁŽ

První krok:

Připojte přední stranu (18) a zadní stranu šlapky (14) k rámu pomocí matice (šroubu) (8), podložky (9) a šroubů (10).

Prvý krok:

Připojte prednú stranu (18) a zadnú stranu šlapky (14) k rámu pomocou matice (šróbu) (8), podložky (9) a šróbov (10).

Druhý krok:

Připevněte řídítka (22) vložením do hlavní roury na rámu. Pomocí vysouvací páky nastavíte a utáhnete výšku do správné pozice. Potom použijte vysouvací páku (17) pro nastavení a utáhnutí řídítek do správné pozice.

Druhý krok:

Pripevnite riadítka (22) vložením do hlavnej rúry na ráme. Pomocou vysúvacej páky nastavíte a utiahnete výšku do správnej pozície. Potom použite vysúvaciu páku (17) pre nastavenie a utiahnutiu riadítok do správnej pozície.

Třetí krok:

Vložíte sedátko (43) do příslušného otvoru. Sedátko upevníte do slideru (42). Nastavíte správnou výšku a utáhnete. Pomocí vysouvací páky (6) nastavíte a utáhnete řídítka do správné pozice.

Tretí krok:

Vložíte sedátko (43) do príslušného otvoru. Sedátko upevníte do slideru (53). Nastavíte správnou výšku a utiahnete (1).Pomocou vysúvacej páky (6) nastavíte a utiahnete riadítka do správnej pozície.

Čtvrtý krok:

Připevníte pedály (11) do ramen klik (20)(21). Pedály jsou označeny – levý (L), pravý (R) ve směru šlapání. Pravá klika je na straně krytu řetězu (19). Dávejte pozor na správné seřazení vláken, abyste se vyhnuli škodě. Mírně namažte pedály v závitech, utáhněte klíčem (15mm), oba pedály utahujte ve směru šlapání.

Štvrtý krok:

Připevníte pedále (11) do ramien klúk (20)(21). Pedále sú označené – ľavý (L), pravý (R) v smere šľapania. Pravá klúka je na strane krytu reťaze (19). Dávajte pozor na správne zoradenie vlákien, aby ste sa vyhli škode. Mierne namažte pedále v závitoch, utiahnite klúčom (15mm), oba pedále utahujte v smere šľapanie.

Nastavení zátěže...

Nastavení zkušební zátěže a brzdového systému již funkčního kola provedete brzdovým knoflíkem (24) brzdového systému a poté jednoduše uvolníte (-) nebo utáhnete (+). Kola by se měly volně otáčet bez zatažení brzd. To nastavíte uvolněním (-) brzdového systému. Po dalším jezdeckém otestování vlastností kola můžete zvýšit celkovou zátěž utáhnutím (+) brzdového systému.

Nastavenie záťaže...

Nastavenie skúšobnej záťaže a brzdového systému už funkčného kola urobíte brzdovým gombíkom (24) brzdového systému a potom jednoducho uvolníte (-) alebo utiahnete (+). Kolesá by sa mali voľne otáčať bez zaťaženia brzd. To nastavíte uvolnením (-) brzdového systému. Po ďalšom jazdeckom otestovaní vlastností kola môžete zvýšiť celkovú záťaž utiahnutím (+) brzdového systému.

PRO-68 UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE

- 1) Model AIR-24JNC je koncipován pro spinning ve fitness klubech a zdravotních zařízeních. Má fixované setrvačnickové kolečko a mělo by být používáno pouze pod profesionálním dozorem.
- 12) Model AIR-24JNC je koncipovaný pre spinning vo fitness kluboch a zdravotných zariadeniach. Má fixované zotrvačnickové koliesko a mal by byť používaný len pod profesionálnym dozorom.
- 2) Instalace – je důležitá, aby byl AIR-24JNC správně sestaven (smontován) a doporučujeme, aby instalaci a montáž prováděl kvalifikovaný personál (zaměstnanci).
- 13) Inštalácia – je dôležitá, aby bol AIR-24JNC správne zostavený (zmontovaný) a doporučujeme, aby inštaláciu a montáž prevádzal kvalifikovaný personál (zamestnanci).
- 3) **Řídítka a seřízení sedadla.** Je důležitá, aby byly řídítka a sedadlo nastavené ve správné výšce pro vaše tělo. Požádejte o pomoc svého instruktora. Výšku řídítek seřídíme pomocí uvolnění vysouvací páky, která se nachází v místě, kde páka ve tvaru H (H-Bar) zapadá do rámu. Řídítka vytáhněte nahoru, nebo dolů podle požadované výšky a znovu upevněte vysouvací páku. Ujistěte se, zda je vše bezpečně upevněno, a zda nedochází k bočnímu či svislému pohybu řídítek. Pozice řídítek se může nastavit také dopředu nebo dozadu, a to uvolněním páky, která je umístěná pod pákou ve tvaru H (H-Bar). Posouvejte řídítka dopředu a dozadu dokud nedosáhnete požadované pozice. Potom bezpečně znovu upevněte vysouvací páku. **Seřízení výšky sedadla.** Uvolněte vysouvací páku umístěnou tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podle požadované výšky. Poté znovu upevněte vysouvací páku. Ujistěte se, zda je vše upevněno, aby bylo zabráněno otáčení sedadla

ze strany na stranu. Po uvolnění vysouvací páky pak sesunete sedadlo do požadované pozice. Poté se ujistěte, že je vysouvací páka znovu upevněna.

- 3) **Riadítka a zriadenie sedadla.** Je důležité, aby boli riadítka a sedadlo nastavené v správnej výške pre vaše telo. Požiadajte o pomoc svojho inštruktora. Výšku riadítok zriadime pomocou uvolnenia vysúvacej páky, ktorá sa nachádza v mieste, kde páka v tvare H (H-Bar) zapadá do rámu. Riadítka vytiahnite hore, alebo dole podľa požadovanej výšky a znovu upevnite vysúvaciu páku. Uistite sa, či je všetko bezpečne upevnené, a či nedochádza k bočnému či zvislému pohybu riadítok. Pozícia riadítok sa môže nastaviť tiež dopredu alebo dozadu, a to uvoľnením páky, ktorá je umiestnená pod pákou v tvare H (H-Bar). Posúvajte riadítka dopredu a dozadu dokiaľ nedosiahnete požadovanej pozície. Potom bezpečne znovu upevnite vysúvaciu páku.

Zriadenie výšky sedadla. Uvoľnite vysúvaciu páku umiestnenú tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podľa požadovanej výšky. Potom znovu upevnite vysúvaciu páku. Uistite sa, či je všetko upevnené, aby bolo zabránené otáčaniu sedadla zo strany na stranu. Po uvoľnení vysúvacej páky potom zosunite sedadlo do požadovanej pozície. Potom sa uistite, že je vysúvací páka znovu upevnená.

- 4) **Pedály a klipsny.** Vaše nohy by mali byť počas cvičenia bezpečne umiestnené do pásu. Položte nohu tak ďaleko ako môžete do pásu a potom pevne utiahnite pás.

4) Pedále a klipsny. Vaše nohy by mali byť počas cvičenia bezpečne umiestnené do klipsny. Položte nohu tak ďaleko ako môžete do pásov a potom pevne utiahnite pás.

- 5) PRO-68 by mal fungovať na rovnej ploche bez žiadneho vedľajšieho pohybu. Je možné nastaviť výšku pomocou seřizovače, ktorý je umiestnený na oboch stranách vespa foot tube. Otáčajte ve směru nebo proti směru hodinových ručiček dokud je kolo na zemi stabilní.

- 16) PRO-68 by mal fungovať na rovnej ploche bez žiadneho vedľajšieho pohybu. Je možné nastaviť výšku pomocou zriaďovača, ktorý je umiestnený na oboch stranách naspodku foot tube. Otáčajte v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek dokiaľ je koleso na zemi stabilné.

- 6) **Záchranná brzda** – Stlačte brzdový systém (24) pro zastavení.

- 6) **Záchranná brzda** – Stlačte brzdny systém (24) pre zastavenie.

- 7) **Udržba.** Může být nebezpečné, pokud dojde k uvolnění šroubu na jednotlivých částech nebo k hluku na setrvačniku. Prosím kontaktujte svého dodavatele. Stejně jako jiný mechanický cyklující (odstředivý) přístroj by měl být PRO-68 pravidelně udržován. Žádejte svého dodavatele o podrobný plán údržby.

- 7) **Udržba.** Môže byť nebezpečné, pokiaľ dôjde k uvoľneniu šróbu na jednotlivých častiach alebo k hluku na zotrvačníku. Prosím kontaktujte svojho dodávateľa. Rovnako ako iný mechanický cyklujúcu (odstredivý) prístroj by mal byť PRO-68 pravidelne udrzovaný. Žiadajte svojho dodávateľa o podrobný plán údržby.

TABULKA ÚDRŽBY / TABULKA ÚDRŽBY

Č.	POPIS	Denně/ Děně	Týdně/ Týždeňne	Měsíčně/ Mesačne	Čtvrtletně/ Štvorročne	Ročně/ Ročne
1	Utírat stroj/Utierať stoj	X				
2	Stříkat/Striekať s WD40 a pod.	X				
3	Vizuální kontrola/Vizuálna kontrola	X				
4	Kontrolovat bezpečnost stojanu přední rukojeti a stojanu sedadla Kontrolovat bezpečnost stojanu prednej rukoväte a stojana sedadla	X				
5	Kontrolovat bezpečnost sedadla Kontrolovat bezpečnost sedadla	X				
6	Sundat stojan řídítek a vyčistit trubku Zložit stojan riadítok a vyčistiť trubku		X			
7	Sundat sedadlo a vyčistit trubku Zložit sedadlo a vyčistiť trubku		X			
8	Kontrolovat brzdovou destičku pro war-align Kontrolovat brzdovú doštičku war-align		X			
9	Kontrolovat nastavení brzd Kontrolovat nastavenie brzd		X			
10	Kontrolovat bezpečnost všech knoflíků a vysouvacích pák Kontrolovat bezpečnost všetkých gombíkov a vysúvacích pák		X			
11	Kontrolovat pásy na nohy pro signs of wear Kontrolovat pásy na nohy pre signs of wear		X			
12	Kontrolovat zákrut šroubů a upevňovat Kontrolovat zákrut šróbov a upevňovať		X			
13	Ujišťovat se, zda jsou pedály zašroubované Uisťovať sa, či sú pedále zašróbované		X			
14	Kontrolovat napnutí pásu (řemenu) Kontrolovat napnutie pásu (remeňa)			X		
15	Utírat setrvačnick protikorozním olejem			X		

	Utierať zotrvačnik protikoróznym olejom					
16	Kontrolovat spodek držáku (podpěry) Kontrolovať spodok držiaku (podpery)				X	
17	Kontrolovat ložiska setrvačnicků Kontrolovat' ložiská zotrvačnika				X	
18	Splnit kontrolu údržby rámu Splnit' kontrolu údržby rámu					X

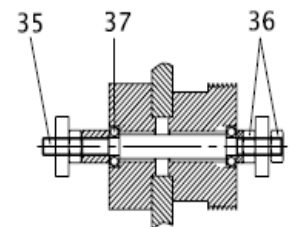
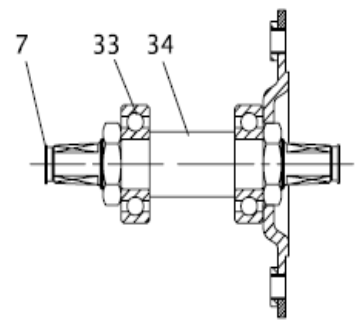
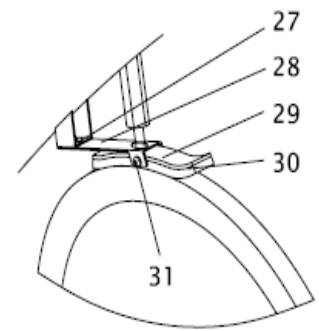
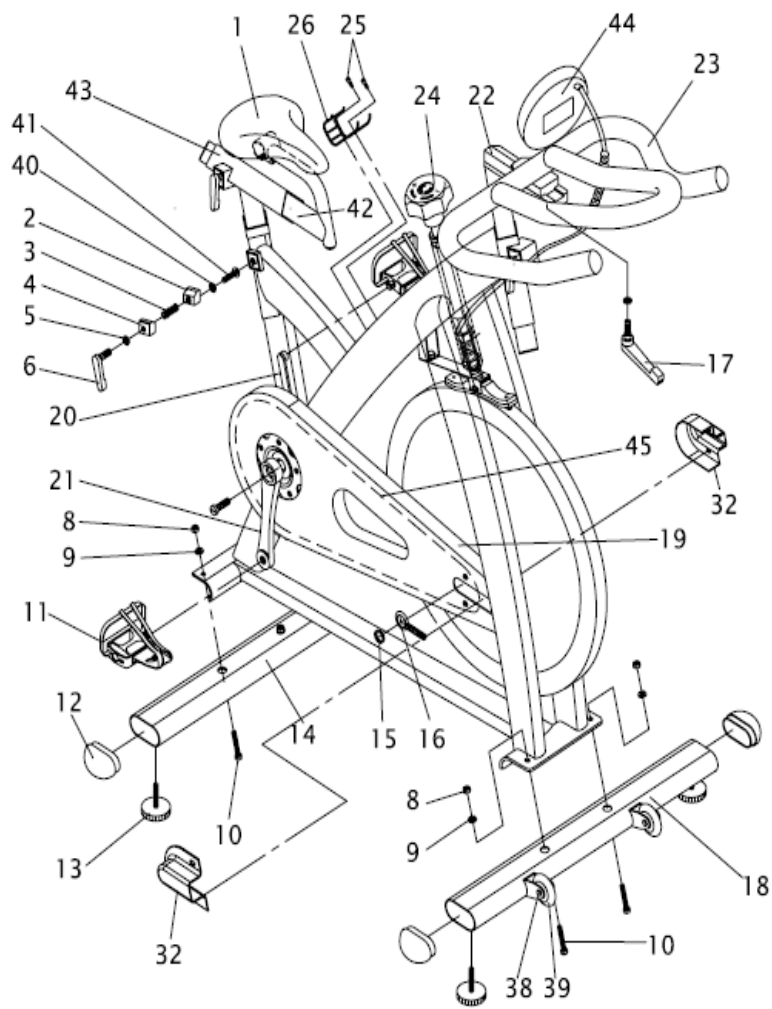
Seznam součástek pro PRO-68

ZOZNAM SÚČIASTOK PRE PRO-68

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Sedlo /Sedlo	PC	25	Šroub /šrób for bottle cage	PC
2	Slitinový upevněný svěrák (L) Zliatinový upevnený zverák (L)	PC	26	Bottle cage	PC
3	Zdroj pro vysouvací páku Zdroj pre vysúvaciu páku	PC	27	Šroub k listu pružiny šrób k listu pružiny	PC
4	Slitinový upevněný svěrák (R) Zliatinový upevnený zverák (R)	PR	28	List pružiny/List pružiny	PC
5	Podložka pro vysouvací páku Podložka pre vysúvaciu páku	PC	29	Držák brzdové destičky Držiak brzdovej doštičky	PC
6	Vysouvací páka/Vysúvacia páka	PC	30	Brzdová destička Brzdová doštička	PC
7	Klika šroubu/Kľuka šróbu	PC	31	Matices & Šroubek matica & šróbik	PC
8	Matices šlapací trubky Matica šlapacej trubky	PC	32	Kryt osy se šroubem Kryt osi so šróbom	PC
9	Podložka šlapací trubky Podložka šlapacej trubky	PC	33	BB Ložisko/ BB Ložisko	PC
10	Šlapací upevňovací šroub Šlapací upevňovací šrób	PC	34	BB Osa s deskou BB Osa s doskou	PC
11	Pedál/pedál	PR	35	Osa setrvačnicku osa zotrvačnika	SET
12	Víko konce šlapací trubky Veko konca šlapacej trubky	PC	36	Bezpečnostní matice setrvačnicku/Bezpečnostná matica zotrvačnika	
13	Seřizovač šlapací trubky/Zriad'ovač šlapiek	PC	37	Ložisko setrvačnicku Ložisko zotrvačnika	
	šlapacej trubky				

14	Zadní šlapací trubka Zadná šlapacia trubka	PC	38	Šroub osy k otáčení kola Šrób osi k otáčaniu koleasa	PC
-----------	---	-----------	-----------	---	-----------

15	Setrvačník bezpečnostní podložky/Zotrvcník bezpečnostnej podložky	PC	39	Otáčející se kolo Otáčajúce sa koleso	PC
16	Setrvačník seřizovače šroubu Zotrvcník zriad'ovača šróbu	PC	40	Plastová podložka k vysouvací páce/Plastová podložka k vysúvacej páke	PC
17	Přední rukojeť vysouvací páky w/podložky / Predná rukoväť vysúvacej páky/W/podložky	PC	41	Pevný šroub k vysouvací páce/Pevný šrób k vysúvacej páke	PC
18	Přední šlapací trubka predná šlapacia trubka	PC	42	Seat slider	SET
19	Vnější kryt řetězu Vonkajší kryt reťaze	PC	43	Seat post	SET
20	Levá ruční klika Ľavá ručná kľuka	PR	44	Počítač/Počítač	PC
21	Pravá ruční klika Pravá ručná kľuka		45	Pás/Pás	PC
22	Stojan přední rukojeti Stojan prednej rukoväti	PC			
23	Přední rukojeň w/slider Predná rukoväť w/slider	PC			
24	Brzdový systém Brzdový systém	SET			



Cvičební instrukce:

Musíte následovat následující faktory, abyste určili tréninkové množství, které požadujete pro dosažení fyzických a zdravotních cílů:

SK Musíte dodržovat následující faktory, aby ste určili tréninkové množství, které požadujete pre dosiahnutie fyzických a zdravotných cieľov:

1. Intenzita

Abyste dosáhli fyzického zlepšení v tréninku, musíte vycházet z normální zátěže bez přetažení a kyslíkového dluhu. Optimální zátěž se odvíjí od tepové frekvence. Většinou by se měla tepová frekvence pohybovat mezi 70-85% maximální tepové frekvence. Během prvních týdnů, tepové frekvence by měla zůstat na spodní hranici okolo 70% Max. TF. V následujících týdnech, měsících můžete postupně pomalu zvyšovat až k horní hranici 85% max. TF. Nejlepší fyzické kondice během cvičení dosáhnete, pokud se pohybujete v rozmezí 70-85% max. TF.

Pokud váš stroj neobsahuje měřič tepové frekvence, nebo máte problémy s měřením. Máte 2 možnosti: 1. měřit si tepovou frekvenci za minutu na zápěstí či jiné části těla.

2. pomocí speciálních přístrojů – hodinky s hrudním pásem, který je k dostání ve sportovních obchodech.

2. Frekvence cvičení

Nejvíce doporučovaná frekvence cvičení pro zlepšení kondice je cvičení 3x týdně. Pro běžné cvičení dospělých osob je možné 2 x týdně a nejméně můžete cvičit 1 x týdně. Nejideálnější by samozřejmě bylo cvičení 5 x týdně.

3. Plánování

Každá tréninková lekce se skládá ze 3 částí: zahřívací fáze, tréninková fáze a uklidňovací fáze. Tělesná teplota a kyslík se zvyšuje pomalu v zahřívací fázi. Zahřívací fáze by měla trvat od 5-10 minut a měli byste provádět cviky s gymnastickým náčiním.

V prvních 5 minutách tréninkové fáze byste měli jet nejprve pomalu a postupně zvyšovat zátěž. Fáze by měla trvat 15-30 minut a tepová frekvence by se měla pohybovat mezi 70-85% max. tepové frekvence. Poslední fáze je uklidňovací. Měla by trvat 5-10 minut a měla by zahrnovat protahovací cviky. Je nutné tělo uklidnit, aby se zamezilo bolesti a přetažení svalů v následujících dnech.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Měli byste si stanovit pevný čas a místo, kdy budete cvičit.

Maximální tepová frekvence:

Max. TF=220-věk

90% max. TF = (220-věk)x0,9

85% max. TF = (220-věk)x0,85

70% max. TF = (220-věk)x0,7

Cvičební inštrukcie:

Intenzita

Aby ste dosiahli fyzického zlepšenia v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového nedostatku. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie. Většinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Počas prvých týždňov, tepová frekvencia by mala zostať na spodnej hranici okolo 70% Max. TF. V nasledujúcich týždňoch, mesiacoch môžete postupne pomali zvyšovať až

k hornej granicy 85% max. TF. Najlepszą fizyczną kondycję podczas ćwiczenia osiągniecie, jeżeli się poruszycie w przedziale 70-85% max. TF.

Jeżeli Twój sprzęt nie posiada licznika tętna, albo masz problemy z pomiarem. Masz 2 możliwości: 1. zmierz sobie tętno za minutę na nadgarstku lub innej części ciała.

2. z pomocą specjalnych urządzeń – zegarka z paskiem klatki piersiowej, który jest dostępny w sklepach sportowych.

2. Częstotliwość ćwiczenia

Najbardziej zalecana częstotliwość ćwiczenia na poprawę kondycji jest 3 razy w tygodniu. Dla przeciętnej osoby dorosłej możliwe jest 2 razy w tygodniu, a co najmniej możesz ćwiczyć 1 raz w tygodniu. Najbardziej idealnym wyjściem jest 5 razy w tygodniu.

3. Planowanie

Każda treningowa lekcja składa się z 3 części: rozgrzewka, treningowa część i ochłodzenie. Ciepłota ciała i tlenek azotu zwiększają się w rozgrzewce. Rozgrzewka powinna trwać od 5-10 minut i powinna być prowadzona z gimnastycznymi ćwiczeniami.

W pierwszych 5 minutach treningowej części powinniście być spokojni i stopniowo zwiększać obciążenie. Część powinna trwać 15-30 minut i tętno powinno być w przedziale 70-85% max. tętna. Ostatnia część jest ochłodzeniem. Powinno trwać 5-10 minut i powinno być prowadzone z ćwiczeniami rozciągającymi. Jest to konieczne, aby zmniejszyć ból i zmęczenie mięśni w następujących dniach.

4. Motywacja

Kluczem do skutecznego programu jest regularny trening. Powinnyście sobie ustalić stały czas i miejsce, w którym będziecie ćwiczyć.

Maximalne tętno:

Max. TF = 220 - wiek

90% max. TF = (220 - wiek) x 0,9

85% max. TF = (220 - wiek) x 0,85

70% max. TF = (220 - wiek) x 0,7

PL Instrukcje ćwiczeń:

Należy przestrzegać następujących zaleceń, aby określić liczbę ćwiczeń, które są wymagane, aby osiągnąć określone fizyczne i zdrowotne cele:

8) Intensywność

Aby poprawić stan fizyczny podczas treningu, należy rozpocząć od normalnego obciążenia bez nadmiernej przeciążenia i niedostatecznej wentylacji. Optymalne obciążenie zależy od tętna. W większości przypadków tętno powinno być między 70-86% maksymalnego tętna. Podczas pierwszych tygodni, tętno powinno być na dolnej granicy około 70% max. TF. W kolejnych tygodniach, miesiącach można stopniowo powoli zwiększać aż do górnej granicy 85% max. TF. Najlepszą kondycję fizyczną osiąga się, jeżeli tętno utrzymuje się w granicach 70-85% max. TF. Jeżeli Państwa urządzenie nie posiada licznika tętna lub Państwo macie problem z pomiarem, są 2 możliwości: 1. zmierz tętno na minutę na nadgarstku lub innej części ciała, 2. z pomocą specjalnego urządzenia – zegarka z paskiem klatki piersiowej, który można kupić w sklepach z wyposażeniem sportowym.

9) Częstotliwość ćwiczeń

Aby poprawić kondycję najbardziej zalecane jest ćwiczyć 3 razy w tygodniu. Przeciętne ćwiczenie dla osób dorosłych może być 2 razy w tygodniu, a co najmniej 1 raz w tygodniu. Najbardziej idealnym wyjściem jest 5 razy w tygodniu.

10) Planowanie

Každá lekcja treningowa składa się z 3 części: faza rozgrzewająca, faza treningowa i faza relaksująca. Temperatura ciała i tlen zwiększa się powoli w fazie rozgrzewającej. Faza rozgrzewająca powinna trwać od 5-10 minut, ćwiczenia należy wykonywać z przyrządami gimnastycznymi.

W pierwszych 5 minutach fazy treningowej należy najpierw iść powoli a następnie stopniowo zwiększać obciążenie. Faza powinna trwać 15-30 minut a puls powinien wahać się między 85% max. frekwencji pulsu. Ostatnia faza to ćwiczenia relaksujące. Powinna trwać 5-10 minut oraz zawierać ćwiczenia rozciągające. Należy zrelaksować ciało, aby zapobiec bólowi i przeciążeniu w kolejnych dniach.

11) Motywacja

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest regularny trening. Należy sobie ustalić określony czas i miejsce do ćwiczeń.

Puls maksymalny:

Max. FP=220-wiek

90% Max. FP=(220-wiek)x0,9

85% Max. FP=(220-wiek)x0,85

70% Max. FP =(220-wiek)x0,7

Údržba

Pravidelne provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytižení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- 9) Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- 10) pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- 11) K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- 12) Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- 13) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- 14) Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- 15) Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba SK

- 10) Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- 11) K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- 12) Chráňte computer pred poškodením.
- 13) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- 14) Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- 15) Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podlažke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí.

Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi..
3. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- 8) zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osy
- 9) nesprávnou údržbou
- 10) mechanickým poškodením
- 11) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 12) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- 13) neodbornými zásahmi
- 14) nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslné pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vízaním nie ke závrada brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.i., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítka a podpis predajcu

dodávateľ:
inSPORTline s.r.o.
Bratislavská 36, Trenčín
www.insportline.cz

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Záruční podmínky CZ:**Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:**

- 11) záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 12) záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 13) záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 13) zavinením uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží,

nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

- 14) nesprávnou údržbou
- 15) mechanickým poškozením
- 16) opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 17) neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 18) neodbornými zásahy
- 19) nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

- 14) cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
- 15) upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
- 16) v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- 17) Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
- 18) Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

